



# 低糖質ピザ

## 材料(6枚分)

- オーツブランミックス 100g
- イースト 2g
- 甘味料 砂糖換算 10g分 (無くてもOK)
- 塩 1g
- スキムミルク 3g
- 全卵 28g
- 無塩バター 17g
- むるま湯 92g

### トッピング

- お好きな具材
- チーズ

全量：糖質約14.3g (生地)

## 作り方

- 1)ミキシング  
粉類を混ぜてから、仕込み水を入れて捏ねる。バターは途中で加える
- 2)一次発酵  
35°C = 30~40分
- 3)分割、丸め  
6等分に分割する
- 4)ベンチタイム  
15分
- 5)成形  
丸パン:ガスを抜き、丸め直す
- 6)二次発酵  
40°C = 25分 トッピング
- 7)焼成  
190°C = 10~11分